



**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN
BELAJAR PADA SISWA SMP 2
NALUMSARI JEPARA**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Disusun Oleh

AGUNG LISTYANSYAH

NIM 201731026

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024



**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN
BELAJAR PADA SISWA SMP 2
NALUMSARI JEPARA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



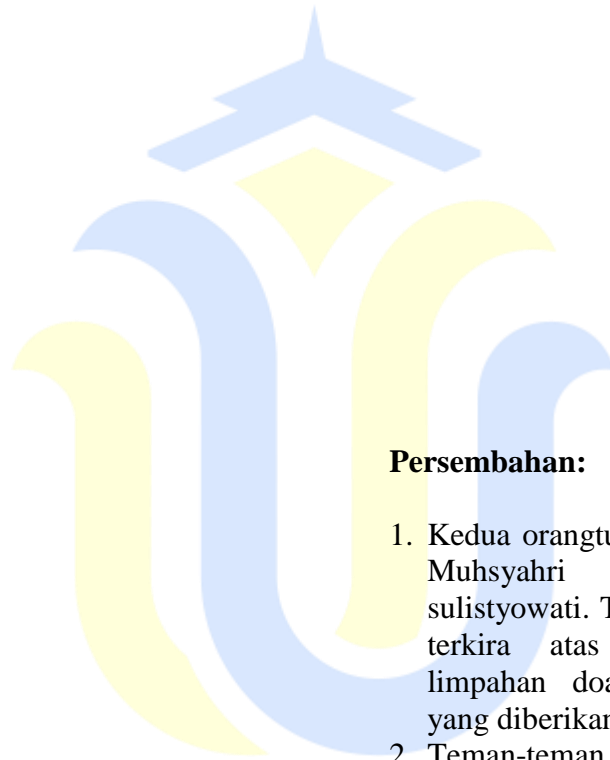
**Oleh
AGUNG LISTYANSYAH
NIM 201731026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2024**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Pendidikan adalah kemampuan untuk mendengarkan hampir semua hal tanpa kehilangan kesabaran atau kepercayaan diri.” - Robert Frost



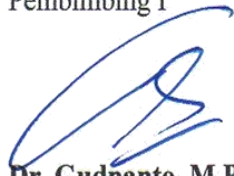
Persembahan:

1. Kedua orangtua, Ayah Alm. H. Muhsyahri dan Ibu Hj. sulistyowati. Terima kasih tiada terkira atas kasih sayang, limpahan doa dan dukungan yang diberikan selama ini.
2. Teman-teman prodi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2017 yang telah menemani masa studi di Universitas Muria Kudus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pda Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara” oleh Agung Listyansyah. NIM 201731026 program studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk diuji.

Kudus, 29 Agustus 2022
Pembimbing I



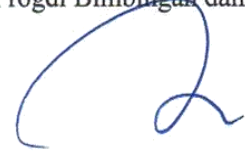
Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0610107903

Pembimbing II



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

Mengetahui
Ka. Progdil Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Agung Listyansyah (NIM. 201731026) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.


Kudus, September 2022
Tim Penguji


Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0610107903


Ketua


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

Anggota


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

Anggota


Dr. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0624068401

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,




Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan proposal skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran dalam merumuskan judul penelitian, sekaligus dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.

5. Drs. Masrukin, M.Pd. Kepala SMP 2 Nalumsari Jepara yang telah memberikan izin dan kesempatan melaksanakan penelitian.
6. Tri Mulyaningsih S.Pd. Guru Bimbingan dan Konseling SMP 2 Nalumsari Jepara yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, 29 Agustus
2022
Penyusun



Agung Listyansyah
NIM 201731026

ABSTRACT

Listyansyah, Agung. 2022. *Application of Self Management Technique Group Guidance in Overcoming Study Boredom in Students of SMP 2 Nalumsari Jepara*. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Muria Kudus University. Adviser: (i) Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

The objectives to be achieved in this study are as follows: (1) Describe the application of self-management technique group guidance in overcoming learning saturation in SMP 2 Nalumsari Jepara students. (2) Describing the alleviation of learning boredom in SMP 2 Nalumsari Jepara students by implementing self-management technique group guidance.

Study saturation is a condition in which students of SMP 2 Nalumsari Jepara feel physically and psychologically tired, which is marked by a lack of concentration or listening to what the teacher says; not willing to teach assignments (PR), quickly forget the lesson; learning outcomes achieved will not be maximal; slow in managing the information (lessons) delivered by the teacher; low enthusiasm for learning, either at school or at home. Self-management technique group guidance is a service in counseling guidance used by researchers in reducing learning saturation at SMP 2 Nalumsari Jepara by teaching self-management skills to group members.

The type of research is Counseling Guidance Action Research. The subjects studied were seven students of SMP 2 Nalumsari Jepara. Data collection techniques using observation and interview techniques. The data analysis used is a mixed method technique by combining quantitative data analysis and reinforced with qualitative data in order to obtain stronger research conclusions.

The results of the study found that before giving self-management technique group guidance, the condition of learning saturation in the research subject was 17.6 (58.6%) category (Very High). After giving self-management technique group guidance in the first cycle, the condition of learning saturation in students was reduced to a score of 14.6 (48.8%) category (High). The study was continued to cycle II and again obtained a decrease in the learning saturation score on the research subject, with a score of 9.7 (32.2%) category (Low). Based on the results of the study, the action hypothesis which reads: (1) "Self management technique group guidance can overcome learning saturation in students of SMP 2 Nalumsari Jepara", is accepted because it has achieved a success indicator of 75% category (Good). (2) "Learning boredom for students of SMP 2 Nalumsari Jepara can be overcome with the guidance of a self-management technique group", accepted because it has achieved the specified success indicator of 32.2% category (Low).

The conclusions conveyed by the researchers are: (1) The application of self-management technique group guidance in overcoming learning saturation in students of SMP 2 Nalumsari Jepara was carried out in two research cycles. Researchers as service providers get a score in the first cycle of 54% category

(Enough). In the second cycle, the researcher obtained a score of 75% in the (Good) category. (2) The learning saturation of SMP 2 Nalumsari Jepara students has decreased. The pre-cycle period is known to have learning saturation of 17.6 categories (Very High), the first cycle is known to have a learning saturation score of 14.6 categories (High), the second cycle is 9.7 categories (Low). Suggestions submitted by researchers are: (1) Students should be more enthusiastic about participating in learning, and can consult to solve problems faced through the role of Guidance and Counseling teachers at SMP 2 Nalumsari Jepara. (2) Guidance and counseling teachers should use self-management techniques to help overcome student boredom in the future. In addition, guidance and counseling teachers should be able to develop the application of self-management techniques to overcome other obstacles that students at SMP 2 Nalumsari Jepara may have. (3) The principal should continue to support the implementation of the guidance and counseling program at SMP 2 Nalumsari Jepara so that various obstacles faced by students can be immediately helped. (4) Future researchers should use self-management techniques in the context of different problems, so that they can be used as comparison materials.

Keyword: *Group Guidance with Self-Management Techniques, Burnout Academic*

ABSTRAK

Listyansyah, Agung. 2022. *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Mendeskripsikan penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara. (2) Mendeskripsikan pengentasan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dengan pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Kejenuhan belajar adalah kondisi di mana siswa SMP 2 Nalumsari Jepara merasakan kelelahan secara fisik dan psikis yang ditandai dengan kurangnya berkonsentrasi atau mendengarkan apa yang disampaikan guru; tidak bersedia mengajarkan tugas (PR), cepat lupa dengan pelajaran; hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal; lambat dalam mengelola informasi (pelajaran) yang disampaikan guru; rendahnya semangat untuk belajar, baik di sekolah ataupun di rumah. Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan layanan dalam bimbingan konseling yang digunakan oleh peneliti dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP 2 Nalumsari Jepara dengan mengajarkan kemampuan mengelola diri (*self management*) pada anggota kelompok.

Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Subjek yang diteliti sebanyak tujuh siswa SMP 2 Nalumsari Jepara. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah teknik *mixed method* dengan menggabungkan analisis data kuantitatif dengan diperkuat dengan data kualitatif agar diperoleh simpulan penelitian yang lebih kuat.

Hasil penelitian diketahui sebelum pemberian bimbingan kelompok teknik *self management*, kondisi kejenuhan belajar pada subjek penelitian sebesar 17,6 (58,6%) kategori (Sangat Tinggi). Setelah pemberian bimbingan kelompok teknik *self management* pada siklus I kondisi kejenuhan belajar pada siswa berkurang pada skor 14,6 (48,8%) kategori (Tinggi). Penelitian dilanjutkan ke siklus II dan kembali diperoleh penurunan skor kejenuhan belajar pada subjek penelitian, dengan skor 9,7 (32,2%) kategori (Rendah). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka hipotesis tindakan yang berbunyi: (1) “Bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 75% kategori (Baik). (2) “Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dapat diatasi dengan bimbingan kelompok teknik *self management*”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan sebesar 32,2% kategori (Rendah).

Simpulan yang disampaikan peneliti yaitu: (1) Penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa

SMP 2 Nalumsari Jepara dilakukan dalam dua siklus penelitian. Peneliti sebagai pemberi layanan mendapatkan skor di siklus I sebesar 54% kategori (Cukup). Siklus II peneliti memperoleh skor 75% kategori (Baik). (2) Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara telah mengalami penurunan. Periode pra siklus diketahui kejenuhan belajar sebesar 17,6 kategori (Sangat Tinggi), siklus I diketahui skor kejenuhan belajar sebesar 14,6 kategori (Tinggi), siklus II sebesar 9,7 kategori (Rendah). Saran yang disampaikan peneliti yaitu: (1) Siswa hendaknya semakin bersemangat mengikuti pembelajaran, serta dapat berkonsultasi untuk memecahkan masalah yang dihadapi melalui peran guru Bimbingan dan Konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara. (2) Guru bimbingan dan konseling hendaknya menggunakan teknik self management dalam membantu mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di kemudian hari. Selain itu hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan penerapan teknik self management untuk mengatasi hambatan lain yang mungkin dimiliki oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara. (3) Kepala sekolah hendaknya terus mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara sehingga berbagai hambatan yang dimiliki oleh peserta didik dapat segera dibantu. (4) Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan teknik self management dalam konteks permasalahan yang berbeda, sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok Teknik Self Management, Kejenuhan Belajar*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Fungsi Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.2 Teknik Self Management	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Aspek Self Management	Error! Bookmark not defined.

2.2.3	Faktor yang Mendasari <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.4	Langkah-langkah Penerapan Teknik <i>Self Management</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3	Kejenuhan Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Pengertian Kejenuhan Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejenuhan Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Ciri-ciri Kejenuhan Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.3.5	Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Mangement</i> dalam MengatasiKejenuhan Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4	Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
	Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
	BAB III	Error! Bookmark not defined.
	METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1	Seting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5	Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.6	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8	Indikator Keberhasilan	Error! Bookmark not defined.
	BAB IV	Error! Bookmark not defined.
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Pra Siklus	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Siklus I	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Siklus II	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
	BAB V SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.

5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERMOHONAN UJIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	Error! Bookmark not defined.

